

Liceo Scientifico Statale

“A. Vallisneri”

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

Prof. Lombardi Lorenzo

classe e indirizzo 2B Liceo Scientifico anno scolastico 2022/23

1 ° Macro-argomento: La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie espressive, delle capacità coordinative e condizionali dell'attività motoria.

Periodo e numero di ore utilizzate: Periodo dell'anno (settembre/novembre – Maggio/Giugno)

Contenuti: I movimenti fondamentali: Rielaborazione degli schemi motori.

Resistenza: Riscaldamento aerobico, esercitazioni di corsa continua, walking sulle mura urbane e sul parco fluviale, tecniche di recupero e defaticamento; ginnastica respiratoria.

Mobilità articolare: esercizi attivi e passivi delle principali articolazioni-conoscenza e pratica dello stretching globale ed analitico. Conoscenza della tecnica dell'allungamento adattabile alla persona e strettamente correlata alla propria struttura muscolare, alla flessibilità, ai vari livelli di tensione, la capacità di compiere atti motori sfruttando la massima escursione.

La pratica dell'atletica leggera in alcune delle sue specialità principali (100m, salto in lungo).

Schemi crociati ed andature coordinative individuali e a ritmo nel piccolo gruppo. Prova pratica coordinativa su circuito di Nordic-walking.

La pratica dello Yoga slow flow per favorire l'armonia corporea e lo sviluppo funzionale della capacità motorie ed espressive.

2° Macro-argomento: La pratica degli sport nei fondamentali individuali e di gruppo/squadra

Periodo: Novembre/Dicembre e Gennaio/Maggio

Contenuti: Pallacanestro, Pallavolo, Tennis-Tavolo.

Con il termine fondamentale si intende una delle tecniche di base di una data disciplina sportiva. I fondamentali individuali costituiscono quindi le prime tecniche che a livello didattico e formativo devono essere acquisite da uno studente, insieme alle regole e alle norme comportamentali per potere svolgere l'attività: palleggio, passaggio, tiro e difesa per la pallacanestro; palleggio, bagher, battuta per la pallavolo.

Fondamentali di squadra: controllo da parte dei componenti dei reciproci movimenti e spostamenti in relazione a quello degli avversari per la costruzione e la realizzazione delle strategie e delle tattiche di gioco; esecuzione dei principali schemi gioco da riproporre durante una partita; analisi e studio di movimenti e di tattiche di gioco in cooperazione col gruppo dei pari.

3° Macro-argomento: Capacità motorie coordinative: salto della corda.

PERIODO e numero di ore utilizzate: Aprile/Maggio

Contenuti: Destrutturazione del gesto “salto” in varie tipologie possibili; approccio alla corda con scaletta in progressione di difficoltà crescente; andature propedeutiche al salto della corda; prova finale comune di dipartimento.

3° Macro-argomento: I valori dello sport

Periodo: Maggio/Giugno

Contenuti: Analisi e riflessioni sulla loro quotidianità nell’arco temporale dell’anno scolastico relativamente ai valori fondamentali che la materia racchiude in sé: amore per se stessi (stile di vita sano e attivo) amore per gli altri (Fair-play ed inclusione) amore per il mondo; confluiti in un’autovalutazione dell’alunno su tali aspetti e sulla predisposizione di nuovi propositi ed obiettivi per il futuro.

Data 06/06/2023

Lombardi

Firma del docente

Lorenzo